Artikel vom 24.07.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:25 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/mangosalat

Mangosalat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

1 reife Mango,

½ Salatgurke,

6 Kirschtomaten,

220 g Kichererbsen,

½ Bund glattePetersilie,

1 mittelgroße rote Zwiebel,

2 EL Olivenöl,

Saft von ½ Zitrone,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung:

Die Mango entlang des Kerns in zwei Hälften schneiden. Die Innenseite mit dem Fruchtfleisch gitterförmig einschneiden, die Mango umstülpen, sodass sich die Mangostücke leicht von der Schale lösen und diese in eine Salatschüssel geben. Die Gurke waschen, längs halbieren, dann erst in Längsstreifen und schließlich in Würfeln schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Beides der Schüssel beifügen. Die Petersilie waschen, die Stiele entfernen, das Kraut hacken und in die Schüssel geben. Die Haut der Zwiebel abziehen, die Zwiebel halbieren und erst in feine Streifen, dann in feine Würfel schneiden. Wer eine etwas mildere Schärfe bevorzugt, kann alternativ Frühlingszwiebeln verwenden. Diese entsprechend waschen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten gut durchmischen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl hinzugeben. Durch die Süße der Mango muss kein zusätzliches Süßungsmittel hinzugegeben werden. Alles erneut verrühren, abschmecken und servieren.

Leonie Jaxy